

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情 宣 部



## 免疫力アップで

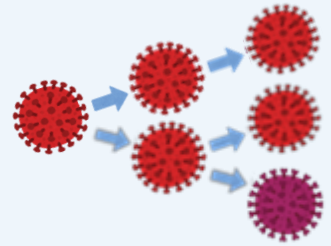
## 変異株にも打ち勝とう！！

### 変異株とは！？

インフルエンザでいうA型・B型です。インフルエンザB型に感染して治癒してもA型に感染するのと同じで、新型コロナウイルスに感染して治癒しても変異株には感染します。

ウイルスは、人の細胞を介して増殖(コピーを作成)します。コピー機で資料をコピーし、コピーした資料をコピーするのを繰り返すと小さい文字の形が見えにくくなるのと同じで、ウイルスも増殖を繰り返していくうちに“型”が少しずつ変化します。

型が変わっても基本的な性質(毒性による症状)に大きな変化がないことから『変異株』と呼びます。



### “免疫力アップ”のおさらい

#### 腸内環境を整える

- ・発酵食品を食べる・・・腸内に善玉菌を増やす
- ・食物繊維を摂る・・・善玉菌のエサになる



思いっきり笑う  
免疫細胞を活性化させる

#### 寝る

免疫細胞の働きが活発になる



#### 体温を上げる＝血流を良くする

- ・軽微な運動を定期的にする
- ・お風呂に沈む



#### 【腹式息止め深呼吸】

お腹をふくらませながら、鼻からゆっくり空気を吸います。副鼻腔で加湿された空気が気管支や肺胞内壁の繊毛の免疫機能を働かせます。2～3秒息を止め、お腹をへこましながら、口からゆっくり吐き出します。お腹を大きくふくらませ、へこませる呼吸は、身体が一番大きな筋肉である横隔膜が上下にしっかりと動き、汗が出てきて体温を上げます。

**新型コロナを侮らず、免疫力アップで運動を押し進めよう！！**